ESPERANÇA
para tempos difíceis

Joyce Meyer

ESPERANÇA
para tempos difíceis

por Joyce Meyer

Diretor
Lester Bello

Autora
Joyce Meyer

Título Original
HOPE for difficult times

Tradução
Maria Lucia Godde / Idiomas & Cia

Revisão
Idiomas & Cia / Ana Lacerda

Diagramação
ArtSam Soluções Gráficas

BELLO
Av. Silviano Brandão, 1702
Horto - CEP 31.015-015
Belo Horizonte/MG – Brasil
contato@bellopublicacoes.com
www.bellopublicacoes.com.br

© 2021 por Joyce Meyer

Publicado pela
Bello Com. e Repres. Ltda.
com a devida autorização de
Hachette Book Group e todos
os direitos reservados.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, distribuída ou transmitida por qualquer forma ou meio, ou armazenada em base de dados ou sistema de recuperação, sem a autorização prévia por escrito da editora.

Todas as citações bíblicas, salvo indicação contrária, foram extraídas da Bíblia Sagrada, Nova Versão Internacional, Editora Vida, 2000. Outras versões utilizadas: ACF (Almeida Corrigida Fiel, Sociedade Trinitariana do Brasil) e ABV (A Bíblia Viva, Mundo Cristão). A seguinte versão foi traduzida livremente do idioma inglês em função da inexistência de tradução no idioma português: AMP (Amplified Bible).

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira de Livro, SP, Brasil)

Meyer, Joyce
Esperança para tempos difíceis / por Joyce Meyer ; [tradução Maria Lucia Godde, Idiomas & Cia]. -- Belo Horizonte : Bello Publicações, 2021 .

Título original : Hope for difficult times
ISBN 978-65-88570-06-7

1. Confiança em Deus 2. Deus (Cristianismo) 3. Esperança - Aspectos religiosos 4. Vida cristã I. Título.

21-71061 CDD - 234.25

Índices para Catálogo Sistemático:

1. Esperança ; Cristianismo 234.25
Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427

SUMÁRIO

5 Introdução

9 Cheios de Esperança

17 O Que Fazer Quando Você Está Estagnado

25 Decida Ter uma Atitude Esperançosa

31 Confiando Em Deus Em Meio à Tempestade

37 Novas Todas as Coisas

45 Como Olhar Para o Alto Quando Você Está se Sentindo Deprimido

53 Você Está Passando Por um Momento Difícil?

INTRODUÇÃO

Estou muito feliz por você ter escolhido ler este livro. Agora mesmo, você pode estar sofrendo de alguma forma ou se sentindo oprimido com o que está acontecendo em sua vida. E, embora eu não conheça as circunstâncias exatas que o cercam, uma coisa eu sei com certeza:

Você não está só — Deus ama você e nós também.

Na verdade, escrevi este livro para encorajar você e para encher seu coração de esperança. Quero que você saiba que agora mesmo, bem no meio do que você está passando, Deus está do seu lado e nada é impossível para Ele (ver Lucas 1:37). Ele tem um bom plano para o seu futuro e já está trabalhando por trás dos bastidores para o ajudar (ver Jeremias 29:11).

Você pode estar lidando com uma tragédia imprevista e talvez não saiba ao certo como fazer para recolher os pedaços e seguir em frente. Ou talvez esteja sofrendo com um problema de saúde e não tenha condições de consultar um médico. Sei que muitas pessoas estão vivendo um dia de cada vez, sem saber ao certo de onde virá a próxima refeição.

Quando estamos passando por alguma coisa incrivelmente difícil, podemos ser tentados a desistir.

No entanto, a melhor coisa que podemos fazer é colocar nossa confiança em Deus e permanecer cheios de esperança. Mas o que é esperança, realmente?

Esperança é a expectativa confiante de que algo bom vai acontecer. Está intimamente ligada à nossa fé e àquilo em que cremos. Quando ousamos ter esperança, ela inunda nossa vida com alegria e paz.

O inimigo quer que sejamos pessoas sem esperança. Ele quer nos convencer de que tudo está perdido e nada dará certo. Mas Deus quer que sejamos cheios de esperança, que acreditemos e tenhamos a expectativa de que Ele fará grandes coisas. Na verdade, a Bíblia diz que Ele é o "Deus da esperança", cheio de misericórdia e de novos começos (ver Romanos 15:13).

Por causa do abuso sexual, verbal e emocional que sofri de meu pai quando eu era criança, desenvolvi uma atitude de desesperança. Tantas coisas negativas aconteceram comigo que comecei a esperar algo ruim o tempo todo, mesmo depois de me tornar cristã.

Entretanto, posso dizer honestamente que Deus me transformou de uma pessoa negativa e pessimista em alguém cheio de esperança, sempre tendo expectativa da bondade dele ao dobrar cada esquina. Pouco a pouco, Ele me ajudou a descobrir o poder da esperança e o que isso significa para meus pensamentos, palavras, atitudes e para cada área da minha vida. Assim, até o dia de hoje, quando me deparo com circunstân-

cias difíceis ou quando enfrento um contratempo, eu ainda me agarro à esperança sabendo que Deus fará com que tudo coopere para o meu bem!

Talvez você tenha passado por muita dor, tenha tido uma decepção ou enfrentado uma adversidade e não consiga imaginar que algo possa melhorar. O inimigo quer convencê-lo de que as coisas nunca mudarão. Mas Deus quer que você saiba que Ele o ama e que você pode confiar nele para transformar esse caos em um milagre! Sua parte é nunca desistir da esperança e ter expectativa de que a bondade dele se fará presente a qualquer momento.

Estas páginas incluem algumas das maiores lições que Deus me ensinou nesta área — lições que fortalecerão sua fé e o ajudarão a encarar a vida com uma atitude totalmente nova.

Costumo dizer que uma pessoa que permanece cheia de esperança — que continua crendo na Palavra de Deus e se recusa a desistir — nunca pode ser realmente derrotada. Porque quando você coloca sua confiança no Senhor, mesmo em meio às tempestades da vida, Ele pode enchê-lo com a paz e a alegria que vêm dele e fazer com que a situação atual se reverta e coopere para o seu bem.

Não sei exatamente o que você tem passado ou o que você pode estar vivendo neste momento, mas sei que Deus o ama tremendamente, que Ele está

com os olhos fixos em você e que o ajudará nisso (ver Romanos 8:38-39; Salmos 33:18).

Ele é o Deus de toda esperança, Aquele que pode transformar até mesmo seus momentos mais difíceis em algo maravilhoso.

Capítulo 1
Cheios de Esperança

Às vezes digo que nós somos a geração do "mostre-me". Queremos ver antes de crer. Na verdade, a maioria de nós tem dificuldade em crer que Deus está trabalhando em nosso favor até vermos alguma coisa acontecer com nossos olhos naturais.

Mas não é assim que Deus opera. Na verdade, Ele trabalha nos bastidores. Mesmo não vendo algo acontecer, você acredita que Deus está trabalhando nas coisas que fazem parte da sua vida neste momento? Você acredita que Ele tem um plano para ajudar seus filhos, seu casamento ou as situações pelas quais você tem orado há anos?

Jeremias 29:11 diz que Deus tem um bom plano para sua vida... *para lhe dar esperança no desfecho final.* Em outras palavras, Deus está procurando uma oportunidade de ser bondoso para com você!

Talvez seja difícil você se imaginar como uma pessoa positiva, cheia de fé e de esperança. Nesse caso, sei

exatamente como se sente! Algumas pessoas simplesmente têm medo de ter esperança porque sofreram tantas decepções que não querem sequer pensar em enfrentar mais alguma dor.

Mas, ainda assim, não há problema porque Deus é "o Deus da esperança", cheio de misericórdia e de novos começos (ver Romanos 15:13). E com Ele nunca é tarde demais para começar a acreditar, a ter expectativa e a ter esperança.

GRANDES EXPECTATIVAS...

Uma definição de esperança é "uma expectativa favorável e confiante".

Creio que muitas vezes adotamos uma atitude passiva, decidindo que vamos "esperar e ver" se alguma coisa mudará ou "acontecerá" para o nosso bem. Mas Deus quer que tenhamos expectativa *intencionalmente*. Ele deseja que esperemos ativamente por algo bom.

Portanto, eu lhe pergunto: *Qual é a sua expectativa?*

O que você está vendo na sua mente e na sua imaginação? Como você fala sobre o seu futuro? Quando se levanta pela manhã, você pensa: *Bem, acho que vou tentar encarar mais um dia*, ou você acorda com a expectativa de que hoje pode ser o dia em que suas barreiras serão rompidas?

Quando uma mulher está grávida é apropriado dizermos que ela está "esperando". E quanto mais a gra-

videz avança, maior se torna sua expectativa do que está por vir.

Os períodos em que estive grávida foram especialmente únicos porque carreguei todos os meus quatro filhos por aproximadamente um mês a mais que o tempo devido. Meu médico me disse que eu era a única mulher que ele conhecia cuja gravidez durava o mesmo tempo da gestação de um elefante!

Perto do fim de cada gravidez, eu acordava todos os dias e dizia: "Hoje vai ser o dia, hoje tem de ser o dia!". Eu tinha todas as malas prontas e arrumadas. Eu estava constantemente checando tudo e me certificando de que as coisas estavam em ordem, confiando que meu bebê chegaria a qualquer momento. Todas as vezes que eu sentia uma dor aguda, pensava: *Aí vem ele! Ele está vindo!*

É exatamente assim que Deus quer que você seja com relação a Ele! Ele tem um plano incrível para a sua vida e quer que você tenha a expectativa de que coisas boas estão à sua espera do outro lado da esquina.

A esperança diz: "As circunstâncias podem estar assim há muito tempo, mas Deus é o Deus do impossível e elas podem mudar".

VOCÊ É UM PRISIONEIRO DA ESPERANÇA?

Como mencionei, eu costumava ser a pessoa mais negativa que já conheci. Era definitivamente uma pessoa

do tipo "copo vazio": eu via o lado negativo de todas as situações.

Isso explica por que eu era tão infeliz. A dúvida e a negatividade nos deprimem, mas a esperança libera alegria!

Esperança significa ter uma mentalidade ou atitude positiva. A pessoa esperançosa se recusa terminantemente a ser negativa de qualquer forma. Embora reconheça e lide com as tempestades da vida, quem tem esperança permanece confiante no seu modo de pensar, na sua atitude e nas suas conversas.

Muitas vezes acho que ficamos presos na armadilha de esperar para nos sentirmos otimistas ou esperançosos. Mas a esperança é uma decisão de ser positivo e de não viver segundo o modo como nos sentimos. A verdade é que quando tomamos uma decisão firme de pensar positivamente e de ter pensamentos esperançosos, nossos sentimentos acabam acompanhando os pensamentos!

Eu simplesmente amo o que o Senhor diz em Zacarias 9:12: "*Voltem à sua fortaleza, ó prisioneiros da esperança; pois hoje mesmo anuncio que restaurarei tudo em dobro para vocês*".

O que significa tornar-se um "prisioneiro da esperança"? Significa que independentemente do que acontece em nossa vida, nós nos recusamos a deixar de ter esperança e de confiar na capacidade de Deus agir para nos dar vitória.

Quando você se torna um prisioneiro da esperança, o inimigo não sabe o que fazer. Ele pode se levantar contra você com pensamentos negativos, mas não tem poder para lhe fazer mal quando você está determinado a colocar toda sua confiança em Deus continuamente.

Deus quer abençoar você e lhe restituir em dobro todas as coisas perdidas e trocar por alegria a dor do passado (ver Isaías 61:7). E a sua parte nessa história faz toda a diferença. Sua parte é crer, confiar e esperar.

É HORA DE LANÇAR A ÂNCORA

Hebreus 6:19 diz: *"Temos esta esperança como âncora da alma, firme e segura, a qual adentra o santuário interior, por trás do véu [ela não pode escorregar e não pode quebrar independentemente de quem pise nela]..." (AMP).*

Vamos analisar esse versículo em detalhes. Creio que todos nós sabemos o que é uma âncora — quando se quer que um barco fique em um lugar, lança-se uma âncora que só permite que ele se mova até determinado ponto.

Bem, a Bíblia diz que a esperança é a "âncora da alma". Nossa alma é a nossa mente, a nossa vontade e as nossas emoções. Nossa alma nos diz o que pensamos, o que queremos e o que sentimos.

Então, o que tudo isso significa? Significa que quando tudo parece sombrio, quando parece que nada faz sentido e que as promessas de Deus nunca se cumprirão em nossa vida, a esperança é a âncora que nos puxa de volta e diz: "Aguente firme! Isso ainda vai acontecer!".

Mas vamos levar isto um pouco mais longe. Hebreus 6:19 diz que a esperança é a nossa âncora e que... *[ela não pode escorregar e não pode quebrar independentemente de quem pise nela...].* (AMP)

A esperança é a nossa âncora e é exatamente aquilo que faz com que nós entremos em ação. Algumas pessoas não estão experimentando as promessas e o poder de Deus simplesmente porque não estão dando um passo de fé. É essa atitude que coloca as promessas de Deus em ação!

Deixe-me dar-lhe um exemplo. Durante mais de quarenta anos eu viajei pelo mundo e ensinei a Palavra de Deus. Mas ainda há momentos, antes de uma conferência, em que eu não me sinto ungida, qualificada ou preparada para fazer o que estou prestes a fazer.

Antes de subir à plataforma, penso: *Bem, Deus, eu com certeza espero que o Senhor se manifeste, caso contrário estarei com um grande problema em mãos*. Então, quando me levanto para fazer o que creio que Ele me pediu para fazer, Deus sempre entra em cena e me ajuda a entregar a mensagem. Ele nunca falhou comigo, nem uma vez sequer!

Pois bem, Deus está apenas esperando que você se levante em direção a essa âncora da esperança, que faça a sua parte para que, então, Ele possa se manifestar em sua vida e fazer alguma coisa que deixe você maravilhado.

Não permita que as circunstâncias da vida o tirem da rota. Lance a sua âncora e dirija-se ao firme fundamento da esperança. Porque quando você colocar sua esperança em Deus, *você não se decepcionará*.

Capítulo 2

O Que Fazer Quando Você Está Estagnado

Você já ficou estagnado? Você já chegou a um lugar na vida que parecia um beco sem saída... como se não tivesse mais opções?

Eu passei por isso várias vezes e estou certa de que a maioria das pessoas também. Mas sou muito grata porque, ao longo dos anos, Deus me ensinou que, mesmo que eu fique estagnada, não há situação difícil demais para Ele cuidar!

Vamos começar olhando a história de José no livro de Gênesis (ver Gênesis 37:50). A Bíblia diz que ele era o favorito dos doze filhos de seu pai e que seus irmãos tinham muitos ciúmes dele por causa disso.

Um dia, José contou aos seus irmãos um sonho que tivera. No sonho, todos eles se curvavam diante de José. É desnecessário dizer que as coisas não acabaram muito bem!

Como consequência, os irmãos se reuniram para decidir como se livrariam de José. Primeiro, eles o lança-

ram em um poço com a intenção de deixá-lo ali para morrer. Mas depois, decidiram vendê-lo como escravo a um bando de mercadores ismaelitas que estava passando. Então, eles armaram um plano para convencer o pai deles da morte de José!

Como você deve saber, esta história acaba triunfantemente. José se torna o segundo homem no comando depois de Faraó, acaba se reunindo com sua família no fim e tudo é perdoado.

O que aconteceu com José é prova de que, aconteça o que acontecer em sua vida, sempre há esperança. Você pode cumprir o propósito de Deus para sua vida, porque para Ele tudo é possível!

Mas a parte desta história na qual realmente precisamos nos focar é no que aconteceu entre o poço e o palácio. A vida de José deu várias voltas durante esse período, mas o atributo do seu caráter que o levou a esse final vitorioso foi a perseverança. Por causa da fé que tinha em Deus, José nunca desistiu!

DESISTIR NÃO É UMA OPÇÃO

Em nossa vida, podemos cair em um poço de vez em quando. Pode ser um poço de doença, de falta financeira, de problemas de relacionamento ou de outros problemas. Sempre que isso acontece, você precisa ser determinado e decidir que, seja qual for a situação, você não desistirá!

Lembre-se sempre de que para ter um bom testemunho do que Deus fez, precisamos primeiro passar nos testes. O próprio Jesus nos alertou:

...*No mundo vocês terão aflições, provações, angústias e frustrações, mas tende bom ânimo [tenha coragem; seja confiante, certo, destemido]! Porque eu venci o mundo. [Eu o privei do poder de lhe causar dano e o conquistei para você].* (João 16:33, AMP)

É inevitável que você passe por dificuldades. Às vezes, você pode até sentir vontade de desistir. Mas se puder simplesmente aguentar firme e confiar em Deus em meio a tudo isso, Ele pode restaurá-lo. Ele pode pegar todo o mal e fazer dele algo bom (ver Romanos 8:28).

Dizem que Winston Churchill fez o seguinte discurso aos formandos da Harrow School em 1941:

> *Nunca, nunca, nunca, nunca, nunca desistam! Em nada, grande ou pequeno, máximo ou mínimo, nunca desistam!*

Não sei se isto foi realmente a única coisa que ele disse, mas creio que o Espírito Santo está dizendo a mesma coisa a muitos de nós hoje: "Não desista, porque Deus tem muito mais reservado para a sua vida!".

É muito fácil querer desistir quando as coisas ficam difíceis. Às vezes as pessoas ficam encalhadas onde estão e não sabem como sair do lugar, então pensam que desistir seria mais fácil.

Elas podem acreditar que não são inteligentes ou talentosas o suficiente; talvez algo traumático tenha acontecido com elas; ou elas podem ter fracassado em alguma coisa ou cometido erros terríveis no passado.

Mas o Espírito Santo nos dá a força e a capacidade para perseverar, para seguir em frente e para avançar rumo à vitória, mesmo que as coisas não aconteçam como planejamos.

Fracassar não significa que não existem mais opções. Você pode aprender com os erros do passado — eu mesma descobri que a história é uma boa professora! Quando tudo o mais falhar, tente outra vez. No mínimo você aprenderá o que funciona e o que não funciona, então poderá seguir a partir daí. Você pode transformar o obstáculo em uma oportunidade de se tornar mais sábio e mais maduro espiritualmente.

Deus quer que tenhamos uma boa vida, porém a confiança e a perseverança são imprescindíveis para isso. O Espírito Santo nos conduzirá, um passo de fé de cada vez, aos bons planos que Deus tem para cada um de nós. Cabe a nós dar esses passos — *e nunca desistir!*

O QUE FAZER QUANDO VOCÊ ESTÁ SOFRENDO

Sua perspectiva enquanto você está no "poço" também pode fazer uma grande diferença.

Lembre-se, esse é um tempo de teste... um tempo em que o seu caráter está sendo desenvolvido. Esse

período é o que às vezes chamo de "anos de silêncio", porque é um tempo em que você pode sentir que não há muita coisa acontecendo em sua vida.

Ou você pode estar passando por muita dor e perturbação, quando parece que Deus não está fazendo nada a respeito. Mas é de vital importância que você confie nele durante esse período, porque Ele está trabalhando no seu coração para tornar você mais semelhante a Cristo.

Então, o que você deve fazer quando está estagnado no seu poço?

- *Não desista!* Combata a tentação de pensar que não há saída da situação. Jesus é o Caminho. Este é o seu tempo de aproximar-se dele e segui-lo.

- *Evite culpar Deus ou pensar que Ele está castigando você por algum pecado*. Embora não esteja causando, Ele está usando a situação para trabalhar na sua vida. Mesmo que passar por isso não seja agradável, o propósito do Senhor sempre será para o seu bem.

- *Faça o que é certo, mesmo quando você estiver sofrendo, quando as coisas não forem agradáveis ou quando os outros o tratarem mal.* Faça alguma coisa boa para tantas pessoas quantas você puder, com a maior frequência possível.

- *Não recue, não fique de mau humor nem se isole*. Lembre-se, você pode ser poderoso ou pode ser patético, mas não pode ser as duas coisas! Muitas vezes, Deus pode usar outras pessoas para encorajar você nesse tempo.
- *Cumpra sua palavra e honre seus compromissos*. Esse é um tempo de construção de caráter e você está sendo preparado para assumir seu lugar no "palácio".
- *Não pare de crer...* não desista de ter esperança de que Deus pode melhorar a sua situação!

SACUDA ISSO FORA

Você já deve ter ouvido a história do burro que caiu em um poço.

Vendo o que havia acontecido, o dono do burrinho pensou no assunto por algum tempo e então decidiu que o poço era fundo demais e o burro estava velho demais; assim, decidiu enterrá-lo ali mesmo.

Ele chamou alguns amigos e vizinhos para ajudá-lo e juntos começaram a jogar pás de terra dentro do poço.

A princípio o burro zurrou, obviamente aterrorizado com a situação. Mais tarde, porém, seu dono percebeu que ele havia ficado quieto e pensou que provavelmente ele já tivesse morrido. Mas o burro não tinha morrido.

Quando o dono olhou para dentro do poço, viu que todas as vezes que a terra caía nas costas do burro, ele a sacudia fora e pisava nela, amassando-a debaixo de suas patas. Isso continuou por horas até que, finalmente, o burro havia pisoteado uma quantidade de terra suficiente para lhe dar altura para subir e sair daquele poço!

Podemos aprender algo com esse burro. A vida de tempos em tempos vai lançar terra sobre nós. Pode ser sobre os nossos relacionamentos, as nossas finanças ou a nossa saúde. Mas esta é a hora de aprendermos a seguir a direção do Espírito Santo. Ele nos mostrará como podemos sacudir a terra e nos erguer, dando-nos pequenas visões das coisas boas que estão por vir a cada passo que dermos para sair do poço em direção ao palácio!

Sempre haverá obstáculos a serem vencidos. Sempre haverá "problemas" para superar. Mas também haverá a oportunidade de reconstruir, segundas chances e novos começos.

Nunca é tarde demais — simplesmente não desista! Enquanto você faz a sua parte e faz o que pode — enquanto você se agarra à esperança, segue em frente e se recusa a desistir de Deus — Ele será fiel em fazer o que você não pode fazer.

Portanto, se você está estagnado e não sabe o que fazer, não desista da esperança, porque você está na posição perfeita para um novo começo.

Capítulo 3
Decida Ter uma Atitude Esperançosa

Por ter sofrido abuso sexual quando criança, desenvolvi um medo incerto de que algo ruim estava sempre prestes a acontecer. Talvez você se identifique com o que estou dizendo.

Tantas coisas más aconteceram comigo que cheguei ao ponto de esperar algo negativo o tempo todo, mesmo depois de me tornar cristã.

Lembro-me da manhã em que finalmente orei e perguntei a Deus: "O que é isto? Por que eu me sinto assim o tempo todo?"

Deus falou ao meu coração e disse: "São maus presságios". Eu nunca havia ouvido falar nisso antes, mas alguns dias depois encontrei estas palavras em Provérbios 15:15, que dizem:

Todos os dias do deprimido e atormentado se tornam maus [pelos pensamentos ansiosos e maus presságios], mas aquele que tem um coração alegre tem um

banquete contínuo [independentemente das circunstâncias]. (AMP)

Todos nós enfrentaremos tempos difíceis na vida. Quando eles acontecem é fácil temer o futuro e ter pensamentos ansiosos e maus presságios. Mas precisamos chegar ao ponto em que aprenderemos a concordar com Deus e com a Sua Palavra quando os problemas vierem.

Podemos liberar nossa fé dizendo: "Eu sei que Deus me ama. Ele cuidará de mim e me protegerá. Creio que Ele me dará a graça e a força para fazer o que preciso fazer e que algo bom resultará disso".

NÃO FIQUE APREENSIVO!

Deus nunca tem a intenção de que sejamos infelizes ou que tenhamos "um dia terrível", mesmo quando as coisas não estão saindo como desejávamos. Ele quer que tenhamos expectativas de coisas boas e que permaneçamos cheios de esperança, independentemente das circunstâncias.

E eis três palavras que o ajudarão a fazer isso*: Não fique apreensivo*.

O que é a apreensão? A apreensão é simplesmente a expectativa de ter uma experiência desagradável — é o extremo *oposto* da esperança.

Sem perceber, creio que muitas pessoas passam o dia apreensivas. Podemos sentir apreensão indo trabalhar,

ficar apreensivos com o engarrafamento, ter pavor de lavar a louça, de lavar a roupa, de cortar a grama, de fazer o jantar e assim por diante.

A apreensão também pode roubar a nossa alegria e arruinar o nosso dia. Ela pode nos deixar sem esperança. Em vez disso, eu o encorajo a parar de se sentir infeliz por coisas a respeito das quais você não pode fazer nada. Escolha permanecer feliz e deixe Deus cuidar de tudo!

Em todas as situações, precisamos ter uma atitude que diga: "Posso fazer tudo o que preciso e não vou parar de desfrutar a minha vida, independentemente do que esteja acontecendo. Eu não planejei isto, mas sei que Deus pode fazer tudo cooperar para o meu bem".

Ora, não estou dizendo que isso sempre fará com que seus problemas desapareçam. Entretanto, escolher não ficar apreensivo com certeza tornará a sua vida melhor!

ENCONTRE ALEGRIA NAS PEQUENAS COISAS

Ter uma vida vitoriosa não é apenas sobre as coisas "grandes" da vida – é algo que começa com as pequenas coisas. O Senhor quer que sejamos capazes de ter sucesso e alegria em todas as áreas da vida, e vencer a apreensão é uma parte importante disso. Nossa escolha de ter uma atitude positiva e esperançosa pode literalmente fazer toda a diferença!

Sem dúvida, haverá algumas coisas na vida que são mais difíceis ou menos agradáveis, entretanto elas não precisam nos tornar infelizes ou arruinar nosso dia. A escolha que realmente nos cabe é qual atitude escolheremos adotar.

É impressionante como podemos sentir pena de nós mesmos e depois permitir que a nossa atitude arruíne um dia perfeito para nós e para os outros. Confie em mim. Eu sei disso porque era muito boa em fazer o papel de "mártir" no que diz respeito ao trabalho doméstico.

Eu costumava andar pela casa bufando de raiva, resmungando coisas do tipo: "Bem, todos por aqui esperam que eu faça tudo. Dave sai para jogar golfe e as crianças fazem uma bagunça. Eu apenas faço as refeições deles e lavo a louça deles e a roupa suja. Quero saber quem se importa comigo!".

A verdade era que ninguém estava me obrigando a fazer essas coisas. Eu escolhia fazê-las porque amo minha família. No entanto, eu raramente tinha prazer porque estava determinada a ter uma atitude negativa.

Isso lhe soa familiar? Sua situação pode não estar relacionada ao trabalho doméstico, mas todos nós somos tentados a sentir pena de nós mesmos e a ter dificuldade de fazer alguma coisa em um momento ou outro.

Mesmo quando acontecem coisas ruins ou inconvenientes conosco, ainda podemos escolher reagir de

forma positiva. Quando fazemos isso, estamos concordando com Deus, porque Deus é sempre positivo.

FOQUE NO POSITIVO

Costumo encorajar as pessoas a brincarem do "Jogo do Contentamento". O que é isso? Quando você se deparar com uma situação negativa, escolha deliberadamente olhar para o bem em potencial que há naquela situação!

Por exemplo, se você ficar preso no trânsito, diga: "Estou me movendo lentamente e ficando para trás, mas talvez Deus esteja me protegendo de um acidente que poderia ter ocorrido se eu estivesse indo mais rápido".

Isso funciona para qualquer situação, grande ou pequena. Mesmo que seja algo tão importante quanto perder o emprego, você pode escolher mudar o foco para o positivo e dizer: "Posso estar sem trabalho, mas agora tenho uma oportunidade de ver Deus prover para mim um emprego melhor do que o que eu tinha antes!".

A Bíblia diz: "*...O Senhor espera o momento de ser bondoso com vocês; ele ainda se levantará para mostrar-lhes compaixão...*" (Isaías 30:18).

Seja o que for que a vida lhe traga, Deus tem um plano para transformar isso em algo melhor — um plano cheio de esperança e de coisas boas. Eu encorajo você a entrar em concordância com Ele.

Olhe para cada dia com uma atitude positiva e esperançosa e escolha não ficar apreensivo. Ao fazer isso, creio que você começará a encontrar alegria em cada parte da vida.

Capítulo 4

Confiando em Deus Em Meio à Tempestade

Ao longo dos anos aprendi que uma coisa é confiar em Deus para algo específico – para mudar alguma coisa ou alguém em sua vida – mas outra coisa é confiar em Deus completamente quando estamos *em meio* a um processo.

Recebo muito consolo quando leio Isaías 43:2-3, que diz: "*Quando passares pelas águas estarei contigo, e quando pelos rios, eles não te submergirão; quando passares pelo fogo, não te queimarás, nem a chama arderá em ti. Porque eu sou o Senhor teu Deus*".

Quando você está passando por tempos difíceis é muito importante lembrar que Deus está bem ali com você, e que você pode confiar nele para ajudá-lo durante esses períodos.

Por exemplo, pode ser difícil manter a fé quando as circunstâncias não fazem sentido ou a vida simplesmente não parece ser justa. Isso é especialmente difícil

quando você sente que está fazendo o que deveria, mas não está tendo um bom resultado.

Ou digamos que você veja alguém que não está fazendo a coisa certa, mas que aparentemente está tendo melhores resultados que você! Haverá momentos na vida em que tudo parecerá estar sendo abalado e nada será seguro; e a única resposta verdadeira é confiar em Deus e continuar confiando nele.

Também aprendi por experiência própria que Deus usará esses tempos em nosso benefício. Quando a vida parecer instável, Ele usará as circunstâncias ao redor para nos ajudar a nos aproximarmos dele e a nos apegarmos firmemente à rocha da nossa salvação que não pode ser abalada: Jesus Cristo! (ver Salmos 62:2, 6).

"CRESCENDO" EM MEIO AOS TEMPOS DIFÍCEIS

Isso pode parecer engraçado, mas cheguei ao ponto de crer que as provações e dificuldades podem ser nossas melhores amigas. Por quê? Porque o Senhor as usa para nos ensinar, nos treinar e nos ajudar a crescer de muitas formas que, para nós, sozinhos, seria impossível.

Na verdade, Tiago 1:2-3 nos diz: "*Meus irmãos, considerem motivo de grande alegria o fato de passarem por diversas provações, pois vocês sabem que a prova da sua fé produz perseverança*".

As provações e o sofrimento não têm origem em Deus, mas Ele os usará para nos tornar mais fortes e para nos

ajudar a desfrutar de uma vida mais pacífica, estável e satisfatória.

Os tempos difíceis da vida fazem com que nós nos desenvolvamos e nos transformemos na pessoa que queremos ser. Quando nos deparamos com uma situação que nos deixa "no limite", isso nos ajuda a colocar nossa dependência nele, sabendo que podemos resolver todos os nossos próprios problemas.

O Senhor quer que nos acheguemos a Ele em busca de força e que cheguemos ao ponto de permanecer estáveis diante das provações da vida. Ele quer que tenhamos alegria e contentamento nele, mesmo quando as circunstâncias não são perfeitas (ver Neemias 8:10).

Assim como os diamantes são formados sob grande pressão, Deus costuma usar as dificuldades em nossa vida para nos humilhar, para desenvolver nosso caráter, para nos transformar à Sua imagem... e para nos preparar para as coisas boas que Ele tem para o nosso futuro.

AS PROVAÇÕES NOS AJUDAM A CONFIAR

Há uma maravilhosa liberdade em confiar em Deus. Quando algo não acontece como planejamos, em vez de ficar irritados ou ofendidos, podemos confiar que Ele tem um plano melhor que o nosso e que no fim das contas fará com que a situação coopere para o nosso bem (ver Romanos 8:28).

Precisamos entender isso porque, às vezes, quando estamos com problemas podemos ficar ofendidos com

Deus ou mesmo com outras pessoas que estão sendo abençoadas. Podemos ter uma atitude de justiça própria que diz: "Ora, sou um cristão melhor do que você. Eu mereço essas bênçãos".

Por exemplo, talvez você queira uma promoção no trabalho, mas outra pessoa a recebe em seu lugar. *O que você deve fazer?*

Você pode ficar ofendido, cheio de justiça própria e acabar se prejudicando espiritualmente, ou você pode confiar em Deus e dizer: "Senhor, se é aqui que o Senhor me quer agora, então vou servir ao meu chefe com um sorriso no rosto. E sei que se Tu quiseres me colocar em outro lugar, Tu podes fazer isso no Teu tempo perfeito".

Aprendi que Deus é mais inteligente do que nós! Às vezes, Ele adia o momento de nos dar o que queremos porque tem um propósito diferente em mente – algo melhor do que poderíamos imaginar.

Por exemplo, muitas vezes o Senhor me permitiu passar por coisas da maneira difícil. Algumas vezes isso foi extremamente complexo, principalmente quando eu via outras pessoas receberem mais rapidamente o rompimento de barreiras nas mesmas áreas.

Mas quando Deus me permite trilhar esse caminho de pedras, Ele quer que eu experimente e entenda o que as pessoas estão passando para que eu possa

me identificar com a dor delas e ajudá-las a passar por isso em vitória.

Se não fosse pelos tempos difíceis na minha vida — as circunstâncias que o Senhor usou para me ajudar a crescer e mudar — certamente eu não seria capaz de ajudar a quantidade de pessoas que ajudo hoje!

Deus nunca nos prometeu uma vida livre de problemas, mas promete nunca nos deixar ou nos abandonar (ver Hebreus 13:5). Nos tempos difíceis, podemos nos consolar sabendo que Ele nos ama profundamente e já tem um plano para nos ajudar.

DEUS ESTÁ COM VOCÊ EM MEIO A TODAS ESSAS COISAS

Quero encorajar você a tomar uma decisão determinada de confiar em Deus em cada minúscula área da sua vida. Quando você é atingido pelas tempestades da vida ou passa por coisas que não entende, é então que você precisa escolher continuar confiando nele — independentemente do que pensa ou sente e de quais sejam as suas circunstâncias.

E enquanto você confia em Deus em meio a tudo isso, Ele lhe dará alguma coisa estável — *Ele lhe dará mais dele*.

Você está passando por alguma coisa difícil hoje? Existe uma circunstância ameaçando levar a sua vida

ao limite? Nesse caso, eu o encorajo a tirar um instante agora e orar.

"Senhor, eu Te agradeço por estar sempre comigo — nos bons momentos e também quando a vida fica difícil. Ajuda-me a me aproximar de Ti quando a vida não fizer sentido. Confio em Ti e sei que Tu farás com que tudo coopere para o meu bem. Em nome de Jesus, eu oro. Amém."

Lembre-se de que o que você está passando agora não vai durar para sempre. Quando estou passando por um tempo difícil, gosto de lembrar a mim mesma: "Isto também passará". Enquanto isso, você pode escolher colocar a sua confiança em Deus e permitir que Ele lhe dê alegria em meio ao que você está atravessando.

É sempre bom permanecer na Palavra de Deus e encorajar a si mesmo com passagens da Bíblia como Isaías 41:10. Deus diz: "*Por isso não tema, pois estou com você; não tenha medo, pois sou o seu Deus.* ***Eu o fortalecerei e o ajudarei...".***

Seja o que for que você esteja atravessando neste momento, eu o encorajo a aguentar firme e não desistir. Tome a decisão de manter uma atitude positiva e de continuar a colocar sua confiança em Deus. Creia que Jesus está com você em meio a todas as tempestades e você sairá mais forte do outro lado.

Capítulo 5
Novas Todas as Coisas

Quando você está decepcionado e se sentindo sem esperança, uma coisa que ajuda incrivelmente é lembrar como o Senhor o ajudou no passado. Também é encorajador lembrar a si mesmo a fidelidade do Senhor para com outros – pessoas como você, que necessitavam desesperadamente da ajuda de Deus.

Você já observou todas as pessoas, ao longo da Bíblia, a quem Deus deu um novo começo?

Moisés era um homem velho antes de ter um encontro com uma sarça ardente e ser chamado por Deus para liderar uma nação. Antes disso, porém, ele passou quarenta anos escondido nas regiões mais remotas do deserto! Ele não fazia ideia do que Deus havia planejado (ver Êxodo 1 a 4).

Davi, um humilde menino pastor, foi ungido para ser o rei de Israel. Basicamente, ele era um ninguém vindo de lugar algum – a última pessoa que alguém teria

escolhido para ser rei. Mas Deus usou-o para liderar o Seu povo (ver 1 Samuel 16).

Pedro, o apóstolo que negou a Cristo, foi perdoado e chamado para passar o restante de sua vida pregando e glorificando a Deus (ver Lucas 22:54-62; João 21; Atos 3).

E **Paulo**, que um dia perseguiu o povo de Deus, foi transformado enquanto viajava na estrada para Damasco e acabou escrevendo grande parte do Novo Testamento (ver Atos 9:1-22).

Quando você pensa em todas as pessoas ao longo da Bíblia a quem Deus perdoou, redimiu e usou de forma poderosa, você pode duvidar que Ele é poderoso para fazer o mesmo por você?

Nosso Deus é o Deus da esperança. Ele é o Deus das novas oportunidades, das segundas chances e dos novos começos. E Ele não tem nenhum limite para quantos novos começos você pode ter.

VENDO COM OS OLHOS DA ESPERANÇA

Lembre-se, a esperança é a âncora da nossa alma. Quando as coisas parecem obscuras e não temos uma resposta é, então, que a esperança entra em cena, para nos lembrar que o nosso novo começo está bem do outro lado da esquina.

Quando parece que todos os outros estão sendo abençoados e estamos cansados e sentindo vontade

de desistir, é a esperança que traz firmeza ao nosso coração e nos mantém firmes na nossa fé na promessa de Deus.

Mais uma vez, ter esperança é ter uma expectativa favorável e confiante. É uma atitude positiva e a expectativa feliz de que algo bom vai acontecer.

A verdadeira esperança não é uma atitude insípida e vaga, do tipo "vamos esperar e ver o que acontece"; mas é crer e confiar que Deus fará o que prometeu. Deus está apenas procurando oportunidades de ser bondoso para com os Seus filhos e Ele quer que tenhamos expectativa quanto a isso!

Em 1 Tessalonicenses 5:8, a esperança é descrita como um capacete. Então, o que *pensamos* deve ser muito importante. Nossa atitude e o que estamos esperando tem tudo a ver com o que pensamos e dizemos!

Encorajo você a assumir o controle dos seus pensamentos e palavras a partir do primeiro minuto de cada manhã. Quando você acordar de manhã, não se contente com pensamentos do tipo: *Bem, acho que vou tentar encarar mais um dia*. Em vez disso, tenha expectativa de coisas boas da parte de Deus. Pense e declare coisas como:

Deus, obrigado por este dia! Sei que Tu me amas e que tens um bom plano para mim hoje. Sem Ti, nada posso fazer, mas em Cristo posso fazer tudo que preciso. E com a Tua ajuda, terei uma boa atitude e pensamentos positivos.

Em seguida, tenha a expectativa de romper barreiras e de ter um novo começo. Diga: "Hoje pode ser *o* dia!"

É importante entender que não podemos viver com base na maneira como nos sentimos se quisermos ter uma vida positiva e cheia de esperança. Quando os sentimentos negativos vierem, se não sucumbirmos a eles e se não os alimentarmos, eles morrerão.

Portanto, não se permita ser aprisionado na armadilha de esperar sentir-se esperançoso, mas, em vez disso, decida ser cheio de esperança. Quando você toma a decisão consciente de ter pensamentos positivos e cheios de fé ao longo do dia, seus sentimentos eventualmente acompanharão a sua decisão!

SAIA DA SUA TENDA

Há vários anos, perguntei ao Senhor: "Por que não acontecem mais coisas especiais e empolgantes na minha vida?". Deus falou ao meu coração e disse: "Joyce, Eu ainda faço essas coisas o tempo todo. Acontece que você se acostumou com elas".

Deus quer que vivamos maravilhados com a Sua bondade em nossa vida... que observemos ativamente as coisas realmente maravilhosas que Ele faz por nós. Por quê? Porque quando vivemos maravilhados, nunca estamos sem esperança! Vamos analisar a história de Abraão.

Deus havia abençoado Abraão abundantemente. Entretanto, havia uma coisa que ele e sua mulher, Sara, não tinham: um filho. Abraão disse:

...Senhor Deus, o que Tu podes me dar, já que estou partindo [deste mundo] sem filhos...? E Ele [Deus] o trouxe para fora [de sua tenda para a luz das estrelas] e disse: "Olhe agora para os céus e conte as estrelas, se é que você pode numerá-las". Então o Senhor lhe disse: "Assim serão os seus descendentes". (Gênesis 15:2,5, AMP)

Embora as circunstâncias de Abraão parecessem avassaladoras, o Senhor o levou para fora da sua tenda a fim de surpreendê-lo e lembrá-lo que Ele pode fazer o impossível.

Creio que todos nós podemos passar tempo demais "na nossa tenda", olhando para os nossos próprios problemas. É por isso que a Bíblia diz para desviarmos o olhar das distrações da vida e focarmos em Jesus, o Autor e Consumador da nossa fé (ver Hebreus 12:2).

Todas as vezes que decidimos orar, ler a Sua Palavra ou simplesmente focar nas grandes coisas que Ele fez por nós no passado, isso produz esperança. E, assim como Abraão, logo começamos a pensar: *Uau, talvez Ele possa fazer isso por mim!*

Quando os tempos estão difíceis e você se sente desanimado é hora de sair da tenda e ver o que Deus tem a dizer. Quando você fizer isso, descobrirá que Ele está apenas esperando para surpreender você.

O DOBRO PELO SEU SUFOCO

Se você for como eu, certamente acha fácil dar esperança a outra pessoa. Não é preciso muito esforço para eu ver o lado bom e encorajar os outros com palavras do tipo: "Tudo vai dar certo, apenas confie em Deus e Ele mudará toda essa situação!".

Mas e quando é conosco? Aí, a história é diferente! Quando estamos no meio da dor ou no momento da decepção é muito tentador sucumbir a pensamentos do tipo: *É o fim. É tarde demais para mim.*

Mas não é tarde demais! Nunca é tarde demais para ter um novo começo quando você tem vida em Cristo. O seu passado não é o seu destino. Se você se recusar a desistir da esperança e permitir que o Espírito Santo o conduza, Deus não apenas restaurará o que você tinha, como Ele tornará sua vida ainda melhor.

Amo Joel 2:25-26. Ao ler, tome posse desta passagem em seu coração. Receba-a para você hoje.

Vou compensá-los pelos anos de colheitas que os gafanhotos destruíram: o gafanhoto peregrino, o gafanhoto devastador, o gafanhoto devorador e o gafanhoto cortador, o meu grande exército que enviei contra vocês. Vocês comerão até ficarem satisfeitos, e louvarão o nome do Senhor, o seu Deus, que fez maravilhas em favor de vocês; nunca mais o meu povo será humilhado.

Quando eu era jovem, estava convencida de que o fato de ter sofrido abuso quando criança havia me marcado para sempre. Eu sentia que nunca poderia ser como todo mundo ou ter a vida que desejaria.

Mas tudo é possível para Deus! Onde vemos becos sem saída, Ele vê novos começos. Ele quer pegar a dor do nosso passado e não apenas curá-la, como nos devolver mais do que teríamos tido no princípio!

Leia comigo Isaías 61:7: "*Em lugar da vergonha que sofreu, o meu povo receberá porção dupla, e ao invés da humilhação, ele se regozijará em sua herança; pois herdará porção dupla em sua terra, e terá alegria eterna*".

Costumo dizer que, com Deus, se o plano A falhar Ele sempre tem um plano B – e o segundo plano é ainda melhor! Deus é o Deus da restauração e dos novos começos. Se você permitir, Ele lhe dará um novo começo – Ele lhe dará o dobro no lugar do sufoco que um dia você passou! E isso será melhor do que você pode imaginar.

Capítulo 6

Como Olhar para o Alto quando Você Está se Sentindo Deprimido

Todos nós passamos por tempos na vida em que nos sentimos deprimidos por várias razões, mas não podemos permitir que as circunstâncias controlem as nossas emoções.

Satanás procura encher nossa mente com pensamentos negativos que eventualmente fazem com que percamos a alegria e nos sintamos tristes. Ele é um desencorajador e quer nos puxar para baixo em todas as áreas — emocional, espiritual, financeira — e de todas as maneiras possíveis.

Mas Jesus é o nosso Encorajador e Ele veio para nos levantar! Ele veio para nos dar justiça, paz e alegria. Ele quer que tenhamos expectativa de coisas boas para o nosso futuro e quer nos encher de esperança.

Todos passam por períodos de frustração e sofrimento por causa de planos ou sonhos não realizados. Quando as coisas não saem como esperamos é normal nos sentirmos desanimados ou decepcionados.

Mas precisamos tomar cuidado com a maneira como lidamos com esses sentimentos, porque se permanecermos por tempo demais nesse estado, isso pode nos levar à depressão.

O Salmo 30:5 nos diz: "*O choro pode persistir uma noite, mas de manhã irrompe a alegria*".

As situações da vida podem fazer com que nos sintamos tristes temporariamente, mas não devemos permanecer nessa condição. Se fizermos isso, o inimigo se aproveitará dessa porta aberta e forçará sua entrada em nossa vida, trazendo problemas ainda mais graves.

Entretanto, com Deus, quando ficamos decepcionados podemos sempre tomar a decisão de redirecionar nosso foco. Podemos escolher contar com Ele para ter uma nova esperança e força renovada para seguir em frente.

PRESTE ATENÇÃO AOS SEUS SENTIMENTOS

Se você já passou por depressão, sabe que ela é muito real. Ela pode nos fazer sentir isolados, sozinhos e sem esperança, como se tudo ao redor estivesse desmoronando.

Entendo que a depressão pode ser resultado de um desequilíbrio físico ou químico e não quero descartar

estas causas. Há momentos em que o Senhor conduzirá e guiará alguém a procurar um profissional médico especializado ou um psicólogo que possa ajudá-lo a chegar à raiz do problema. Creio que o conhecimento médico vem de Deus e que Ele trabalha através desses especialistas para fazer grandes coisas.

No entanto, para um grande número de pessoas, a depressão também é uma questão espiritual. Satanás usa essa estratégia para roubar nosso poder espiritual e nossa liberdade — ele procura encher nossa mente com trevas e melancolia e nos levar para baixo emocionalmente.

Mas Deus quer nos ajudar a viver livres da depressão. Ele quer nos encher com Sua alegria, esperança e expectativa de coisas boas para vida. Para cooperar com Ele, uma coisa que precisamos fazer é aprender a não viver com base em nossos sentimentos.

Eu já disse muitas vezes que as emoções podem ser uns dos nossos maiores inimigos. É fácil sermos guiados pela maneira como nos sentimos, mas precisamos entender que os sentimentos são instáveis — eles mudam de um dia para o outro!

Não devemos seguir cada pensamento ou sentimento que temos porque eles, muitas vezes, podem contradizer a verdade do que Deus diz a nosso respeito.

Durante muitos anos da minha vida estive constantemente em depressão. Eu despertava pela manhã

com uma vozinha em minha mente dizendo: *Estou me sentindo deprimida*. Eu acreditava que esses eram os meus pensamentos, sem perceber que o inimigo estava tentando dizer mentiras à minha mente.

Mais tarde, quando Deus me trouxe a uma caminhada mais próxima com Ele e comecei a estudar Sua Palavra seriamente, aprendi que eu não tinha de seguir cada sentimento e cada pensamento que eu tivesse. Comecei a falar em voz alta e a dizer: "Não ficarei desanimada ou deprimida!".

Sempre teremos sentimentos — eles nunca desaparecerão. No entanto, temos a escolha de permitir ou não que eles ditem como nossa vida será.

FAÇA UMA LISTA DOS SEUS PENSAMENTOS

A mente é outra chave importante para vencer o desânimo e a depressão. Você sabia que o que você pensa tem o poder de afetar todas as áreas de sua vida?

Provérbios 23:7 diz: *"Porque assim como ele pensa no seu coração, assim ele é"* (AMP).

Nossa mente é poderosa! Quando escolhemos focar em todas as coisas negativas em nós mesmos ou nas coisas ruins que aconteceram conosco, isso alimenta o desânimo e a depressão.

Anos atrás, eu combati com um câncer no seio e esse foi realmente um tempo de teste para mim. Eu sabia

que não seria preciso muita coisa para eu chegar ao meu limite se eu permitisse que a minha mente se tornasse negativa.

Durante aquele período, Deus colocou em meu coração que eu devia encher a minha mente com estas verdades e depois declará-las em voz alta com a máxima frequência possível. Eu pensava e dizia:

"Deus, Eu sei que Tu me amas. Eu creio que todas as coisas cooperam para o bem daqueles que Te amam e que foram chamados segundo o Teu propósito. Coloco a minha confiança em Ti e não temerei" (ver Romanos 8:28, 35-39; Josué 1:9; Provérbios 3:5).

Quanto mais tempo você passa lendo e meditando na Palavra de Deus, mais ela penetra em você e começa a transformá-lo de dentro para fora.

Hebreus 4:12 diz que a Palavra de Deus é viva e eficaz. Ela tem a capacidade de transformar a maneira como você vê a si mesmo e até o seu futuro.

À medida que você enche a sua mente com o que Deus diz sobre você e reivindica as promessas dele para si mesmo, isso trará esperança e edificará a sua fé.

UMA RECEITA BÍBLICA PARA COMBATER A DEPRESSÃO

Como mencionei, a depressão às vezes é resultado de um problema físico ou químico, e creio que é im-

portante permitir que os médicos nos ajudem, conforme o Senhor nos direcionar. Mas mesmo visitando um médico, creio que seja bom garantirmos que estamos colocando a nossa confiança em Deus, Aquele que nos sara.

Entretanto, a depressão também muitas vezes é uma batalha espiritual, e a Bíblia nos dá instruções gerais sobre como combatê-la.

Isaías 61:3 nos diz para colocarmos um "*...manto de louvor em vez de espírito deprimido*".

Talvez nem sempre sintamos vontade de louvar a Deus, mas tirar alguns momentos para falar com o Senhor e agradecer a Ele por Sua bondade é uma das armas mais poderosas que temos para combater o desânimo e a depressão.

Agindo assim, nós literalmente convidamos a presença de Deus para entrar na situação, o que nos traz a Sua força, a Sua paz e a Sua alegria. Filipenses 4:4 diz: "*Alegrem-se sempre no Senhor! Novamente direi: Alegrem-se!*".

Louvar o Senhor em meio às nossas dores é a melhor coisa que podemos fazer. Por quê? Porque quando escolhemos focar a nossa atenção em Deus e nos alegrar com as coisas boas que Ele fez, nós o tornamos maior do que os nossos problemas.

A verdade é que Deus é sempre bom, independentemente do que esteja acontecendo em nossa vida. Ele é a nossa Fonte de alegria e podemos correr para Ele em busca de alívio a qualquer momento que precisarmos.

Essa verdade me leva ao Salmo 16:11, que diz: "*...na tua presença há fartura de alegrias; à tua mão direita há delícias perpetuamente*" (ACF).

Quando adoramos a Deus, convidamos Sua presença para entrar em nossa vida. Ele substitui nosso desânimo e tristeza pela Sua alegria e paz, dando-nos esperança e soprando nova vida sobre a situação que estamos vivendo.

Nem sempre podemos transformar tudo o que acontece ao nosso redor, mas a presença de Deus nos transformará – transformando a maneira como pensamos, como nos sentimos e como encaramos as circunstâncias.

DEIXE DEUS LEVAR A SUA DOR

Nunca estaremos completamente livres de experimentar dor ou decepção, mas não precisamos permitir que o que acontece hoje arruíne o nosso amanhã.

Temos uma escolha. Podemos realmente transformar as situações tomando a decisão de deixarmos de lado as circunstâncias que nos causaram desânimo e depressão, e seguirmos em frente rumo às boas coisas que Deus planejou para o nosso futuro.

Amo 1 Pedro 5:9, que diz para *resistirmos ao diabo*. É muito importante resistir aos sentimentos de desânimo e depressão imediatamente, porque quanto mais tempo permitirmos sua permanência, mais difícil será resistirmos a eles!

Tenho dito isto há anos: se você não permitir que Satanás o impressione com o que ele faz, ele não poderá oprimi-lo, e se ele não puder oprimi-lo, ele não poderá deprimi-lo.

Na próxima vez que você se deparar com uma situação que ameace oprimi-lo, tome a decisão de voltar-se para o Espírito Santo e permitir que Ele o encha de esperança. Escolha acreditar no que Deus diz em vez de acreditar nos seus sentimentos. Encha a sua mente e a sua boca com coisas positivas e esperançosas da Palavra de Deus.

Você não precisa permitir que o desânimo e a depressão governem sua vida. Quando "a vida acontecer", deixe que o Deus de toda esperança o fortaleça e o encoraje de dentro para fora.

Porque seja o que for que você esteja atravessando, Deus está pronto e disposto para ajudá-lo a pegar a sua dor... *e transformá-la em algo grande*.

CONCLUSÃO

Você Está Passando Por um Momento Difícil?

Se você está passando por um momento difícil neste instante, quero que saiba que Deus ama você. Ele vê o que você está passando, Ele está com você e deseja ajudá-lo aí mesmo onde você está.

O Salmo 34:18 diz: "*O Senhor está perto dos que têm o coração quebrantado e salva os de espírito abatido*". Quando estamos sofrendo, Deus sofre conosco.

Agora mesmo, você pode estar enfrentando o que parece ser uma situação impossível de ser resolvida. Mas quero que saiba que Deus pode fazer tudo novo. Ele pode pegar o seu problema e transformá-lo em algo bom.

Se você está lidando com circunstâncias difíceis ou com alguma coisa que ameaça dominá-lo, eu o encorajo a tirar alguns instantes e orar agora mesmo:

Pai, preciso de Ti agora. Tu dizes que me amas, e que vês exatamente onde estou... e apesar de como eu me sinto, escolho crer na Tua Palavra.

Diante de tudo o que estou atravessando, conto com a Tua ajuda. Preciso da Tua força para lidar com tudo o que parece tão grande para mim agora. Ajuda-me a manter os meus olhos em Ti. Peço que Te tornes real para mim... e que me encorajes para o caminho que está diante de mim. Ajuda-me a experimentar o Teu amor e a Tua presença de forma palpável. Eu entrego tudo o que sou a Ti. Em nome de Jesus, amém.

Eu também encorajo você a dedicar algum tempo para ler os versículos a seguir. Posso lhe dizer por experiência própria que a Palavra de Deus transformará sua vida – sua maneira de pensar, de sentir... e até a maneira como você vê o futuro.

Amo Jeremias 29:11, que diz que Deus tem um bom plano para o seu futuro: planos de paz e de lhe dar esperança.

Lembre-se sempre de que Deus está ao seu lado. Ele é o Deus do impossível *e Aquele que pode transformar qualquer situação em um milagre*.

DEUS AMA VOCÊ

"Eu a amei com amor eterno; com amor leal a atraí."
Jeremias 31:3

"Embora os montes sejam sacudidos e as colinas sejam removidas, ainda assim a minha fidelidade para com você não será abalada, nem a minha aliança de paz será removida, diz o Senhor, que tem compaixão de você."
Isaías 54:10

"Tu conheces bem as perseguições que eu sofri. Contaste e recolheste num jarro todas as minhas lágrimas. Anotaste cada lágrima no teu livro."
Salmos 56:8, ABV

"Antes de formá-lo no ventre eu o escolhi; antes de você nascer, eu o separei e o designei profeta às nações."
Jeremias 1:5

DEUS AJUDARÁ VOCÊ

"Por isso não tema, pois estou com você; não tenha medo, pois sou o seu Deus. Eu o fortalecerei e o ajudarei; eu o segurarei com a minha mão direita vitoriosa."
Isaías 41:10

"Mesmo quando eu andar por um vale de trevas e morte, não temerei perigo algum, pois tu estás comigo; a tua vara e o teu cajado me protegem."
Salmos 23:4

"Busquei o Senhor, e ele me respondeu; livrou-me de todos os meus temores."
Salmos 34:4

"Quando você atravessar as águas, eu estarei com você; e, quando você atravessar os rios, eles não o encobrirão. Quando você andar através do fogo, você não se queimará; as chamas não o deixarão em brasas."
Isaías 43:2

DEUS É A SUA ESPERANÇA

"Porque sou eu que conheço os planos que tenho para vocês, diz o Senhor, planos de fazê-los prosperar e não de lhes causar dano, planos de dar-lhes esperança e um futuro."

Jeremias 29:11

"Conservem-se livres do amor ao dinheiro e contentem-se com o que vocês têm, porque Deus mesmo disse: 'Nunca o deixarei, nunca o abandonarei.'"

Hebreus 13:5

"Pois nada é impossível para Deus."

Lucas 1:37

"Entregue suas preocupações ao Senhor, e ele o sustentará; jamais permitirá que o justo venha a cair."

Salmos 55:22

"Mas eu, quando estiver com medo, confiarei em ti."

Salmos 56:3

DEUS É SEU CONFORTO E SUA FORÇA

"Só ele cura os de coração quebrantado e cuida das suas feridas (curando suas feridas e sua tristeza)."
Salmos 147:3, AMP

"Ele fortalece ao cansado e dá grande vigor ao que está sem forças. Mas aqueles que esperam no Senhor (que buscam, aguardam e descansam nele) renovam as suas forças e poder. Voam bem alto como águias; correm e não ficam exaustos, andam e não se cansam."
Isaías 40:29-31, AMP

"Venham a mim, todos os que estão cansados e sobrecarregados, e eu lhes darei descanso [Eu vou aliviar e refrescar suas almas]."
Mateus 11:28, AMP

"Deus é o nosso refúgio e a nossa fortaleza, auxílio sempre presente na adversidade."
Salmos 46:1

Oração para Salvação

Deus ama você e quer ter um relacionamento pessoal com você. Se você ainda não aceitou Jesus Cristo como seu Salvador pode fazer isso agora mesmo. Simplesmente abra o seu coração para Ele e faça esta oração...

> *"Pai, sei que pequei contra Ti. Perdoa-me. Purifica-me. Eu prometo confiar em Jesus, Teu Filho. Creio que Ele morreu por mim, que tomou o meu pecado sobre Si quando morreu na cruz. Creio que Ele ressuscitou dos mortos. Eu entrego a minha vida a Jesus neste momento. Obrigado, Pai, pelo Teu dom do perdão e da vida eterna. Ajuda-me a viver para Ti. Em nome de Jesus, amém".*

Enquanto você orava de todo o seu coração, Deus o recebeu, o purificou e o libertou do cativeiro da morte espiritual. Dedique tempo para ler e estudar estes versículos e peça a Deus para falar com você enquanto caminha com Ele ao longo desta jornada da sua nova vida.

João 3:16	1 Coríntios 15:3-4	Efésios 1:4
Efésios 2:8-9	1 João 1:9	1 João 4:14-15
1 João 5:1	1 João 5:12-13	

Peça a Deus para ajudar você a encontrar uma boa igreja que creia na Bíblia a fim de que você possa ser encorajado a crescer no seu relacionamento com Cristo. Ele está sempre com você. Deus o conduzirá um dia de cada vez e lhe mostrará como viver a vida abundante que planejou para você!

Se você está pronto para começar sua própria jornada pessoal com Jesus ou deseja conhecê-lo de uma maneira mais profunda, visite:

tv.joycemeyer.org/portuguese

SOBRE A AUTORA

Joyce Meyer é uma autora *best-seller* pelo *New York Times* e uma das principais mestras da Bíblia do mundo. Através do *Joyce Meyer Ministries*, ela ensina de maneira prática e acessível, compartilhando abertamente sua experiência e ajudando milhões de pessoas a aplicarem os princípios bíblicos às suas circunstâncias pessoais, para finalmente encontrarem esperança e restauração através de Jesus Cristo. Seu livro *Campo de Batalha da Mente* tem sido um *best-seller* constante que ensina as pessoas a vencerem a guerra em suas mentes e a "pensarem sobre o que estão pensando". Joyce tem realizado conferências por todos os Estados Unidos e em todo o mundo e seu programa *Desfrutando a Vida Diária* é transmitido na tevê, no rádio e *on-line* para milhões de pessoas em mais de cem idiomas. Ela também é a autora de mais de cento e trinta livros, traduzidos para mais de cento e cinquenta e cinco idiomas.

JOYCE MEYER MINISTRIES

Compartilhando Cristo — Amando Pessoas

O *Joyce Meyer Ministries* foi chamado para compartilhar o Evangelho, discipular as nações e transmitir o amor de Cristo.

Através da mídia ensinamos as pessoas a aplicarem a verdade bíblica em cada aspecto de suas vidas e encorajamos o povo de Deus a servir ao mundo que o cerca. Através do nosso braço missionário, *Hand of Hope*, suprimos ajuda humanitária global, alimentamos os famintos, vestimos os pobres, ministramos aos idosos, viúvas e órfãos, e alcançamos pessoas de todas as idades em todos os setores da vida.

O *Joyce Meyer Ministries* está edificado sobre um fundamento de fé, integridade e de apoiadores dedicados que compartilham deste mesmo chamado.

***

Para receber qualquer encorajamento adicional do *Joyce Meyer Ministries,* visite*:*

tv.joycemeyer.org/portuguese

Você não está só!

Você está passando por tempos difíceis? Quer esteja lidando com uma tragédia imprevista, com um problema grave de saúde ou mesmo se perguntando de onde virá a próxima refeição, Deus não quer que você enfrente essa batalha sozinho. Em vez disso, a única e melhor coisa a fazer é colocar sua confiança no Senhor, sabendo que Ele está ao seu lado e que você pode continuar cheio de esperança.

Neste livro, Joyce Meyer ensina:

- Como receber o consolo de Deus em tempos difíceis
- Como uma mudança de perspectiva pode transformar completamente seu dia
- Como recomeçar e deixar o passado para trás
- Chaves bíblicas para combater a depressão e o desânimo

Seja o que for que você esteja passando, este livro vai ajudá-lo a elevar suas expectativas e a nunca desistir de Deus. Afinal, Ele é o "Deus da esperança", como lemos em Romanos 15:13 — Aquele que pode transformar sua situação em algo extraordinário!

JOYCE MEYER MINISTRIES

Compartilhando Cristo - Amando as pessoas

ISBN: 978-65-88570-06-7

BELLO MINISTRIES